Аннотация

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №3 МО «Барышский район». Рабочая программа реализуется на основе учебника для общеобразовательных организаций. Г. П. Богданов «Уроки физической культуры в 10-11 классах» Москва. Просвещение 2014 Согласно учебного плана МБОУ СОШ №3 МО «Барышский район» на изучение учебного предмета«Физическая культура» в 10 классе выделенно 105 часов, из расчета

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение« Средняя общеобразовательная школа №3 имени Героя Советского Союза И.В. Седова» муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №150 от "31" августа 2020 г.

Директор _____ Е. В. Белоногова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10 класса уровень базовый

срок реализации 2020 – 2021 учебный год .

Разработчик программы: Снегирев Александр Борисович

преподаватель-организатор основ безопасности жизнедеятельности.

РАССМОТРЕНА:

на МО учителей ОБЖ

протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

Руководитель _____ А. А. Мурзакова.

СОГЛАСОВАНА:

Зам . директора по УВР

"31" августа 2020 г.

_____ О. В. Гурина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №3 МО «Барышский район». Рабочая программа реализуется на основе учебника для общеобразовательных организаций. Г. П. Богданов «Уроки физической культуры в 10-11 классах» Москва. Просвещение 2014 Согласно учебного плана МБОУ СОШ №3 МО «Барышский район» на изучение учебного предмета«Физическая культура» в 10 классе выделенно 105 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета..

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» определяются сформированностью у учащихся ключевых понятий, убеждений, качеств и привычек в области физической культуры**.**

Учащиеся должны знать: – о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Учащиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Занятия физической культурой направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Содержание учебного предмета

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Тематическое планирование

– Тема	– Количество часов
Раздел 1 Легкая атлетика	32
Раздел 2.Баскетбол	12
Раздел 3 Гимнастика	18
Раздел 4. Лыжная подготовка.	24
Раздел 6.Волейбол	15
Резерв	4
Всего	105 часов.